保存用

取扱説明書

コンパストレーニングマシーン

チェストプレス

COP-1101S

compass®

- このたびは、お買い上げいただき、まことにありがとうございます。
- 正しく安全にお使いいただくため、ご使用前にこの「取扱説明書」をよくお読みください。
- 「取扱説明書」はいつでも使用できるように、見やすい所に大切に保管してください。

03-076④H6

取扱説明書

コンパストレーニングマシーン

チェストプレス

COP-1101S

compass®

- このたびは、お買い上げいただき、まことにありがとうございます。
- 正しく安全にお使いいただくため、ご使用前にこの「取扱説明書」をよくお読みください。
- 「取扱説明書」はいつでも使用できるように、見やすい所に大切に保管してください。

03-076⑥H6

もくじ

用途

本製品は肩関節水平内転、肘関節伸展など身体の前にあるものを押す(チェストプレス)動作により大胸筋、上腕三頭筋、三角筋のトレーニングを行うためのものです。

特長

- **使用者の体格や運動レベルに応じて座面高さ、フットレスト位置、ウエイト質量等を調節できます。**
- **アームの回転支点が頭上にあるので、正しい関節運動ができます。**
- **肩関節の可動域に応じて運動開始位置を調節して、肩にストレスをかけずに効果的な運動ができます。**
- **座面は水平大型で高齢者の乗り降りに適した高さになっているので、容易にトランスファーできます。**

※安全上のご注意

本製品を安全に正しくご使用していただくために、各注意事項をよくお読みのうえ、必ずお守りください。

注意事項を次のように区分しています。

⚠危険 ・・・ 取り扱いを誤ると、
死亡または重傷を負うことに至るもの

⚠警告 ・・・ 取り扱いを誤ると、
死亡または重傷を負う可能性が想定されるもの

⚠注意 ・・・ 取り扱いを誤ると、
傷害または物的損害の発生が想定されるもの

絵表示の意味

禁　止：してはいけない「禁止」内容のものです。

強　制：必ず実行していただく「指示」内容のものです。

設置

⚠警告

本製品は必ず水平な場所に設置する

不安定な場所では本体の転倒等の恐れがあります。

使用上の注意

⚠注意

本体に寄りかかったり、ぶら下がらない

本体が転倒する恐れがあります。

座面の上に立たない

転倒や落下の恐れがあります。

運動前及び運動中

警告

運動中は絶対にウエイトスタックピンを操作しない

運動中にピンが外れると、ウエイトが落下し思わぬけがをする恐れがあります。

運動中は可動部に手足を近づけない

可動部に挟まれて思わぬけがをする恐れがあります。

運動を行う際は、周囲に障害物がないことを確認してから行う

他の人が機器に接近した場合は、安全を確認してから使用してください。運動中のアーム等が周囲の人や障害物に接触すると、けがをしたり機器が破損する恐れがあります。

注意

運動中はグリップから手を放さない

手が放れるとウエイトが落下したり、アームが急に動き、思わぬけがをする恐れがあります。

過負荷となるような無理な運動は絶対に行わない

運動の効果が無いだけでなく、けがの原因となります。

無理な姿勢での運動は行わない

運動の効果が無いだけでなく、けがの原因となります。

運動の前に各調節部の固定が確実であることを確認

不完全なままで運動すると、調節部が急に動いて、思わぬけがをする恐れがあります。

床に障害物がないことを十分に確認

床に障害物等が転がっていないことを十分に確認してから機器へのトランスファーを行ってください。

ウエイトはゆっくりと下ろす

下のウエイトに勢い良く当てるような運動をすると、機器の破損の恐れだけでなく、けがの原因となります。

運動は安全な靴や運動向きの服装で行う

服装の一部が可動部に巻き込まれると危険です。

運動はゆっくりと行う

早く動かすと関節可動域を超え、けがをする恐れがあります。

各部の調節・設定

警告

ウエイトスタックピンを操作するときは、必ずウエイトが一番下にあることを確認

ウエイトが持ち上がった状態でピンを操作するとウエイトが落下し、思わぬけがをする恐れがあります。

ウエイト質量を調節するたびに、ウエイトスタックピンが奥まで差し込まれていることを必ず確認

差し込みが不十分な場合、運動中にピンが抜け、ウエイトが落下したり急激に抵抗が変化し、思わぬけがをする恐れがあります。

注意

エンドストッパーにウエイトを強くぶつけたり、ウエイトが接触した状態からさらに強い力をかけない

エンドストッパーが動いて、思わぬけがをしたり、機器が破損する恐れがあります。エンドストッパーはあくまで運動範囲を設定するためのもので、完全なストッパーではありません。

クランプレバーは緩めすぎない

キャップが抜け落ちる恐れがあります。

座面高さ調節レバーは、必ず座面に座ってから操作する

座面に荷重が掛かっていないと、座面が急に上昇し身体に当たり、思わぬけがをする恐れがあります。

ラバーウエイトピンをウエイトスタックピンとして使用しない

ラバーウエイトピンではウエイトを十分に固定できないため、ウエイトが落下し、思わぬけがをする恐れがあります。

フットレストを強く引かない

フットレストが抜け落ちたり、本体より抜けた勢いによる転倒等で、思わぬけがをする恐れがあります。

フットレストの位置調節後は、固定が確実であることを確認

ノブが緩んでいたり、ダブルロックノブのピンが穴にきちんと入っていないなど、固定が不完全で運動を行うと、フットレストが急に動き、思わぬけがをする恐れがあります。

エンドストッパーの位置を調節後、運動時にレバーやキャップに他の部品がぶつからないことを十分に確認

機器の使用前に確認する

エンドストッパーはしっかり固定する

不完全な場合、アームの動きが止まらず、思わぬけがをする恐れがあります。

スプリングカラーは必ず使用し、ラバーウエイトにしっかりと押し付け、確実に取り付ける

未使用もしくは取り付けが不完全な状態で使用すると、運動中にラバーウエイトが落下し、思わぬけがをする恐れがあります。

ウエイトスタックピンを抜き差しする際は必ずプッシュボタンを押しながら行う

無理にピンを抜き差しすると、ピンが破損する恐れがあります。

ラバーウエイトピンは、一番上のウエイトにしっかりと取り付ける。またピンのストッパーが効いていることを確認する

取り付けが不完全であったり、ストッパーが効いていない状態で使用すると、運動中ラバーウエイトピン及びラバーウエイトが落下し、思わぬけがをする恐れがあります。

❊ご使用になる前に

ご使用前に本製品について P.20 の**始業点検項目**にもとづき、始業点検を実施してください。またこれ以外でも部品が破損しているなど、日頃お使いになられていたときとは違う異常を感じましたら、本製品を使用せずに、最寄りの営業所にご連絡ください。

破損、異常を感じたままのご使用は、危険ですから絶対におやめください。

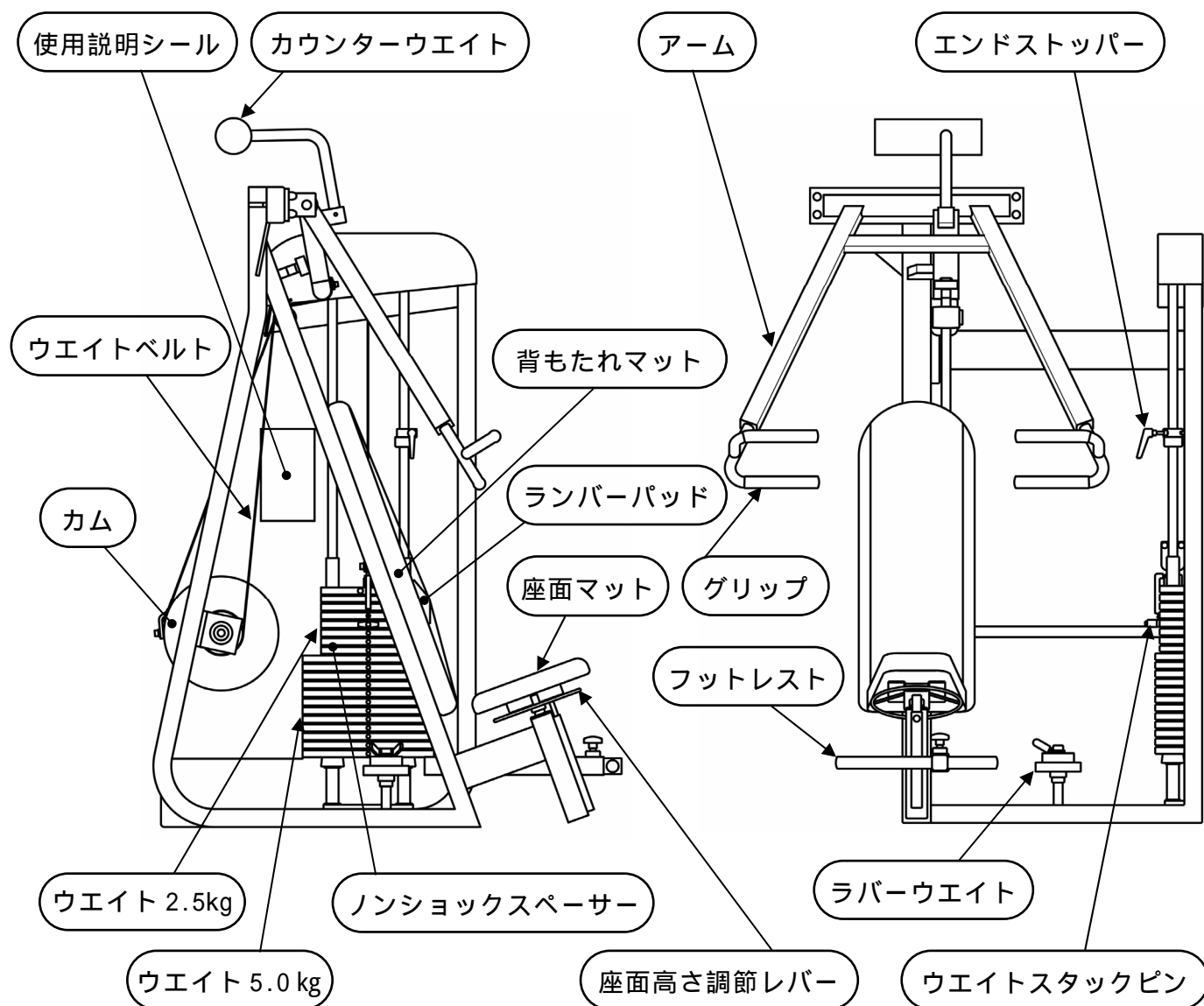
環境について

下記のような場所での使用及び保管は避けてください。

- **室外及び直射日光のあたるところ。**
- **水平でない床面や段差の有る不安定なところ。**
- **周囲温度が 10℃～35℃の範囲を超えるところ。**
- **湿気、ほこりの多いところ。**
- **振動、衝撃の多いところ。**

❊各部の名称

チェストプレス　ＣＯＰ－１１０１Ｓ

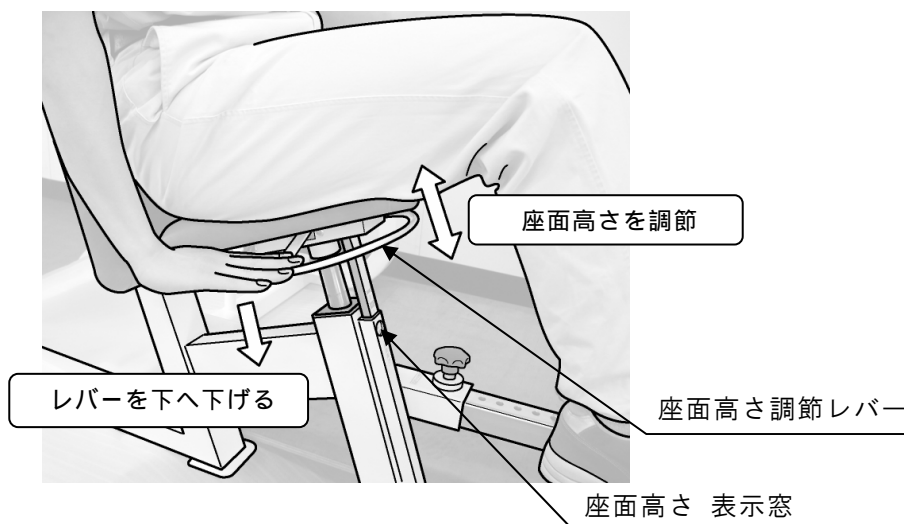
構成

チェストプレス

	(ﾚｻﾞｰ色：ﾛｲﾔﾙﾌﾞﾙｰ)	・・・・COP-1101S
オプションカラー	(ﾚｻﾞｰ色：ﾌﾞﾗｯｸ)	・・・・COP-1101SB
	(ﾚｻﾞｰ色：ﾚｯﾄﾞ)	・・・・COP-1101SR
	(ﾚｻﾞｰ色：ﾗｲﾄｸﾞﾘｰﾝ)	・・・・COP-1101SG

❊操作方法

座面高さの調節について

座面高さは 190mmの範囲内で無段階に調節でき、座面下の表示窓にスケールで表示されます。

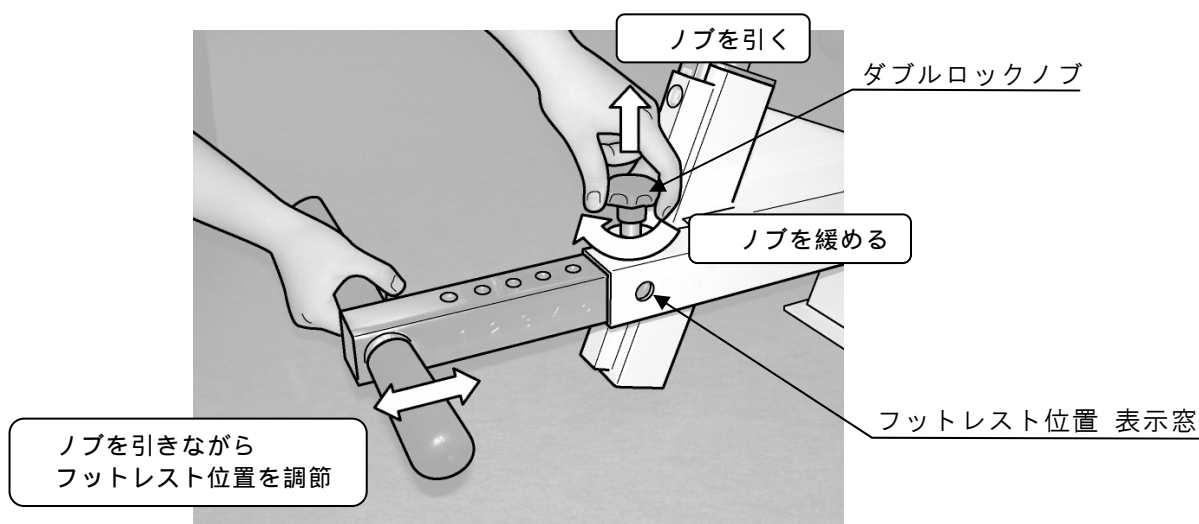
① 座面マットに座り、座面高さ調節レバーを下に下げます。
② 座面高さを調節します。
下降させる場合は座面に体重をかけます。
上昇させる場合はステップまたは床面に足をついて、腰を浮かせるようにします。
③ レバーを元の位置に戻します。

⚠注意　座面高さ調節レバーは、必ず座面に座ってから操作

参考

座面高さ調節レバーは、下だけでなく、上に上げても座面高さの調節が可能です。

フットレスト位置の調節について

フットレスト位置は前後に 25mm刻みで 17 段階（400mm）に調節でき、表示窓にスケールで表示されます。

① **フットレストを持ちます。**
② **ダブルロックノブを反時計回りに回して緩めます。（１回転程度）**
③ **ノブを引いて、フットレストの固定を解除します。**
④ **ノブを引きながら、フットレスト位置を調節します。**
⑤ **固定したい位置付近でノブを戻し、フットレストを少し前後させてノブのピンをフットレストの穴に入れ、位置を決めます。**
⑥ **フットレストを動かしてピンが入っていることを確認します。**
⑦ **ノブを時計回りに回して締め付け、フットレストをしっかりと固定します。**

注意 **・フットレストを強く引かない**
・調節後は、フットレストのピンが穴にきちんと入っていること、ノブに緩みがないことを確認

参考

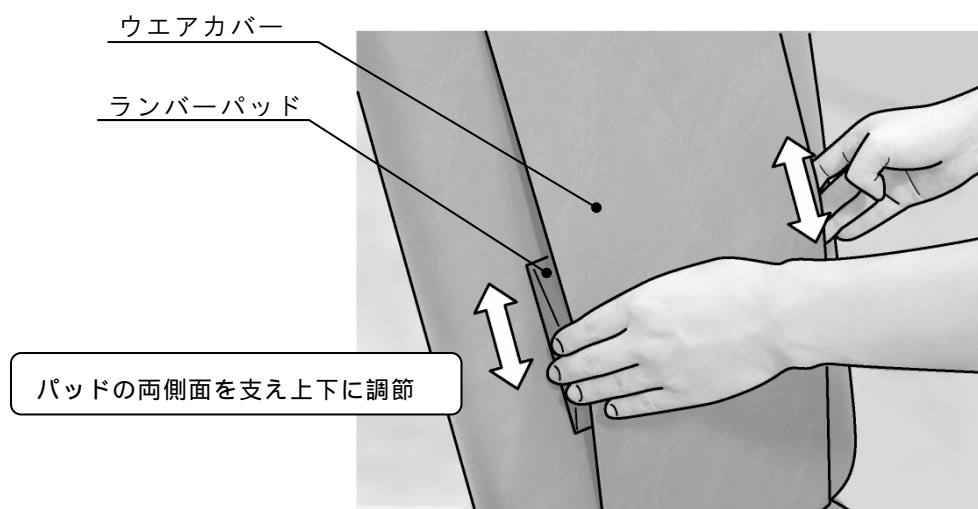
ダブルロックノブは緩めすぎないでください。１回転程度緩めてノブを引き上げると調節が可能です。

ランバーパッドについて

背もたれマットとウエアカバーの間にはランバーパッドが装備されています。ランバーパッドを使用することにより、体幹の安定性を向上させることができます。また使用しないときは取り外すことも可能です。

位置調節

① **ウエアカバーの両側から手を入れて、ランバーパッドの両側面を支えます。**

② **上下に動かして調節します。**

取り付け・取り外し

① **片手をウエアカバーの中に入れます。**

② **ランバーパッドの厚みより少し大きめのスペースを作ります。**

③ **ランバーパッドの中央の厚い部分を持って差し込み または 引き抜きます。**

注意　ランバーパッドの取り付け・取り外しするときは、

・必ず中央の厚い部分を持つ

端の薄い部分を持って出し入れすると、パッドが破損する恐れがあります。

・ウエアカバーに注意

ウエアカバー内側の折り返し部分をまくり上げたまま使用すると、運動中の不快感やウエアカバーの耐久性を損なう原因となります。

参考

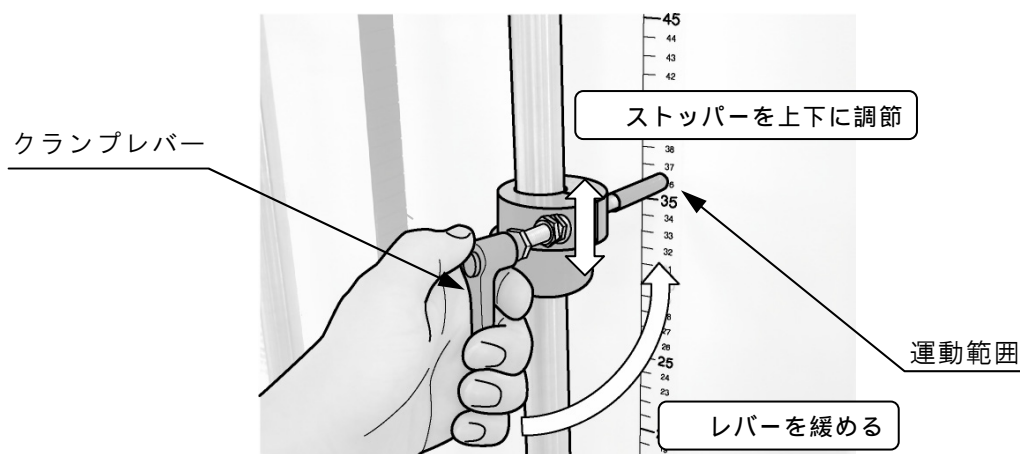
取り外したランバーパッドは紛失しないように注意してください。

運動範囲の設定について

エンドストッパーの位置を調節することにより、運動範囲（アームの可動範囲）を設定できます。エンドストッパーの調節はクランプレバーで行います。

エンドストッパーの調節方法

運動範囲はエンドストッパーのキャップが差し示したスケールで確認できます。

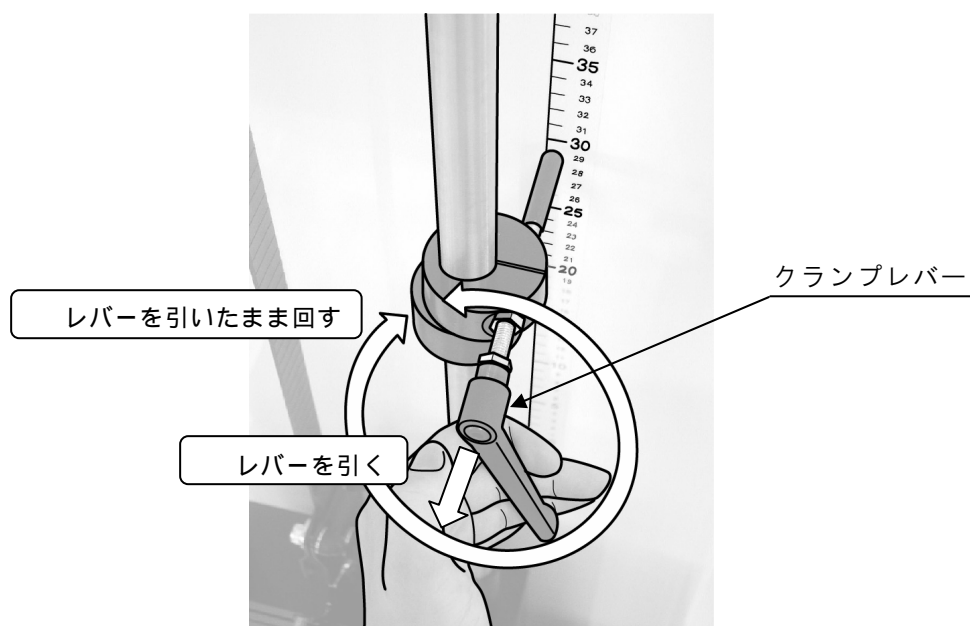
① クランプレバーを（引かずに）反時計回りに回して、エンドストッパーの締め付けを緩めます。（１回転程度）
② ストッパーを上下に動かして位置を調節し、キャップの先端をウエイト後方のスケールに向けます。
③ レバーを時計回りに回して締め付け、ストッパーを固定します。
④ 運動した時にレバーやキャップがぶつからないことを確認します。

注意　・エンドストッパーはしっかりと固定する
・エンドストッパーにウエイトを強くぶつけたり、ウエイトが接触した状態からさらに強い力をかけない
・クランプレバーは緩めすぎない
・調節後は、運動した時にレバーやキャップがぶつからないことを十分に確認

参考

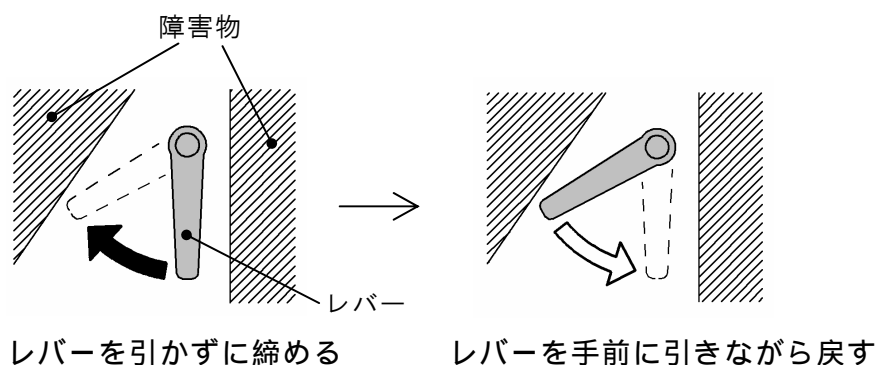
機器を使用しないときは、エンドストッパーを最下部まで下げて固定しておくと、アームの動きを抑えることができます。

クランプレバーについて

クランプレバーはレバー部分の向き（角度）を自由に変えることができます。使い易い向きにしたり、邪魔にならない向きに収納することができます。

① **クランプレバーのレバー部分のみを引きます。(レバーのロックが外れます)**
② **レバーを引いたまま任意の向きに回します。**
③ **レバーから手を放すと、内部のスプリングの力でレバーが元の位置に戻り、ロックされます。**

参考

例）クランプレバーを締めるとき、レバーを回せる空間がなく一度に締められない場合などは、①～②を何度か繰り返すとしっかり締めることができます。

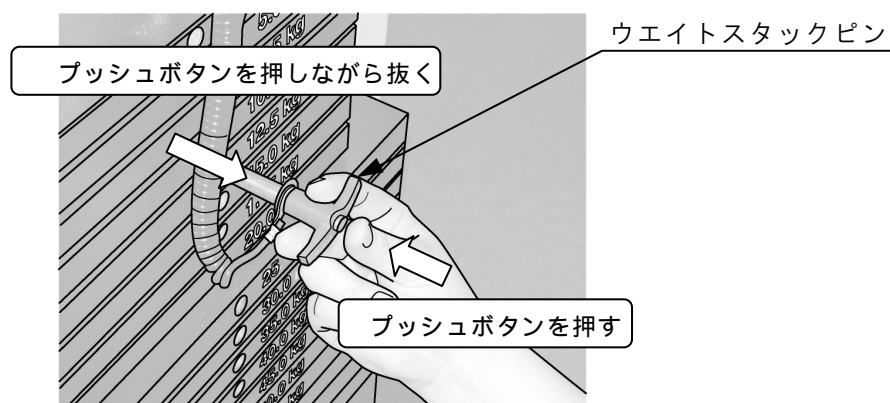
①レバーを引かずに締める　**②レバーを手前に引きながら戻す**

ウエイトの設定について

本製品では使用者の運動レベルに応じてウエイト質量を細かく設定できます。

チェストプレスでは
2.5kg…8 枚，5.0kg…12 枚，（合計 20 枚）
のウエイトを装備しています。よって右の図のウエイト質量に設定できます。

2.5 kg～20kg
（2.5kg 刻み,8 段階）
25.0kg～80.0kg
（5.0kg 刻み,12 段階）
計 20 段階

2.5 kg
5.0 kg
7.5 kg
10.0 kg
12.5 kg
15.0 kg
17.5 kg
20.0 kg
25.0 kg
30.0 kg
35.0 kg
40.0 kg
45.0 kg
50.0 kg
55.0 kg
60.0 kg
65.0 kg
70.0 kg
75.0 kg
80.0 kg

① ウエイトが全て一番下に下りていることを確認します。
② ウエイトスタックピンのプッシュボタンを押して、固定を解除します。

③ ボタンを押しながら、ピンをウエイトから抜き取ります。
④ ボタンを押しながら、設定したいウエイトの中央の穴にピンを差し込みます。
⑤ ピンを完全に根元まで差し込んで、ボタンから手を離します。
⑥ ピンを少し動かして、抜けないことを確認します。
⑦ アームを少し動かして、ウエイトが確実に持ち上がることを確認します。

警告

- **ウエイトスタックピンを操作するときは、必ずウエイトが一番下にあることを確認**
- **ウエイト質量を調節するたびに、ウエイトスタックピンが奥まで差し込まれていることを必ず確認**
- **運動中は絶対にウエイトスタックピンを操作しない**

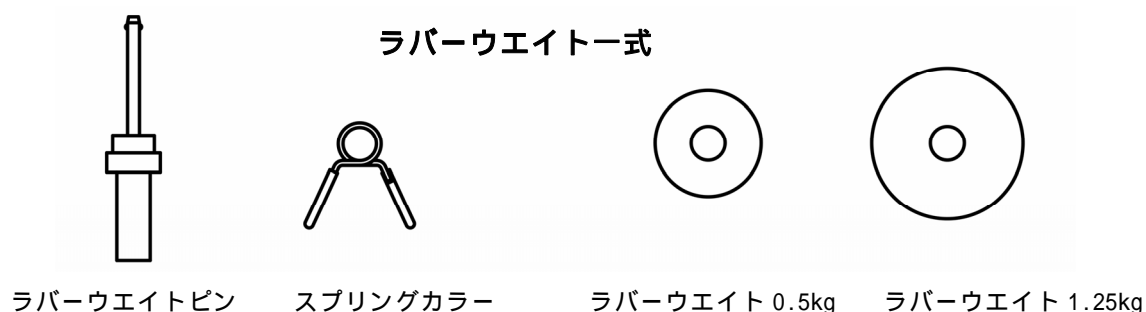
注意　**ウエイトスタックピンは必ずプッシュボタンを押しながら抜き差しする**

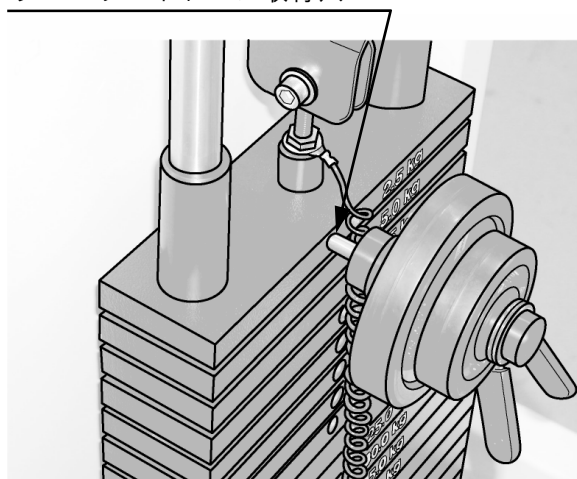
参考

機器の使用終了後、ウエイトスタックピンを最下部のウエイトに差し込んでおくと、アームの動きを抑えることができます。

ラバーウエイトについて

ラバーウエイト 0.5kg と 1.25kg を用いてウエイト質量をより細かく設定できます。
ラバーウエイトの組み合わせにより 0.5kg、1.25kg、1.75kg の３段階に設定できます。

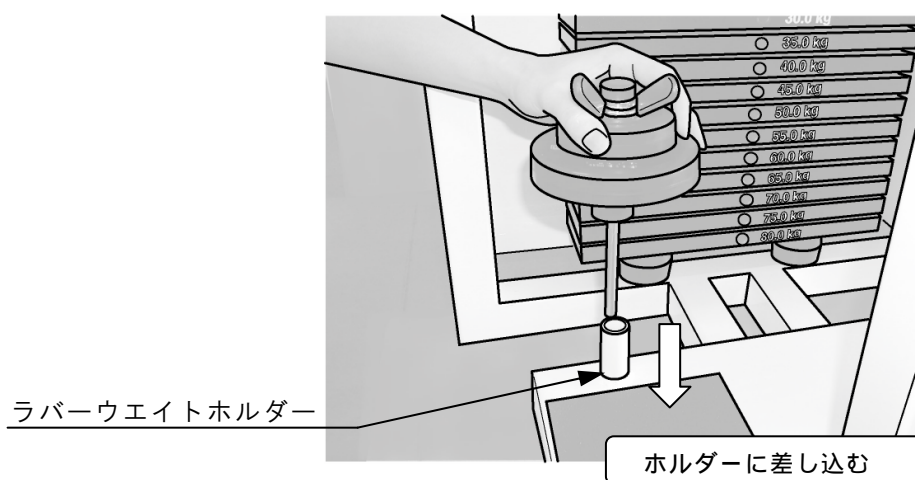
ラバーウエイトピン　スプリングカラー　ラバーウエイト 0.5kg　ラバーウエイト 1.25kg

① ラバーウエイトピンを一番上のウエイト（2.5kg と表示のもの）の左側の穴に取り付けます。奥までしっかりと差し込んでください。

ラバーウエイトピン取付穴

② ピンを軽く引いて、簡単に抜けないことを確認します。
③ 追加するラバーウエイトをピンに取り付けます。つばに当たるまでしっかりと通してください。0.5kg と 1.25kg を両方とも使用する場合は、1.25kg を先に取り付けます。
④ スプリングカラーのつまみを持ち、両方を近づけるように握ったままピンにはめ込みます。カラーはラバーウエイトにしっかりと押し付けてください。
⑤ カラーのつまみから手を放すと、ラバーウエイトがピンに固定されます。
⑥ カラーを少し動かして、抜けないことを確認します。

注意

- **ラバーウエイトピンは、一番上のウエイトにしっかりと取り付ける。またピンのストッパーが効いていることを確認する**
- **スプリングカラーは必ず使用し、ラバーウエイトにしっかりと押し付け、確実に取り付ける**
- **ラバーウエイトピンをウエイトスタックピンとして使用しない**

参考

ラバーウエイト、ラバーウエイトピン、スプリングカラーを使用しないときは、ステップ前方のラバーウエイトホルダーに保管できます。

⁂基本的な運動方法

チェストプレスによる基本的な運動方法について説明します。その他応用的な運動方法については､専門の医師や指導員の指示に従って行ってください。

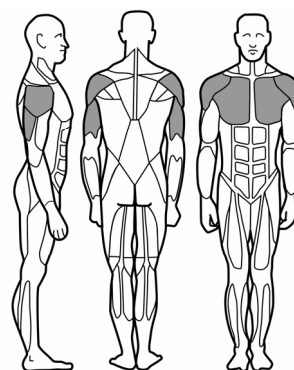
チェストプレス動作について

チェストプレス動作による関節の動きは、肩関節水平内転、肘関節伸展です。それにより大胸筋、上腕三頭筋、三角筋のトレーニングを行うことができます。

○関節の動き

肩関節水平内転
肘関節伸展

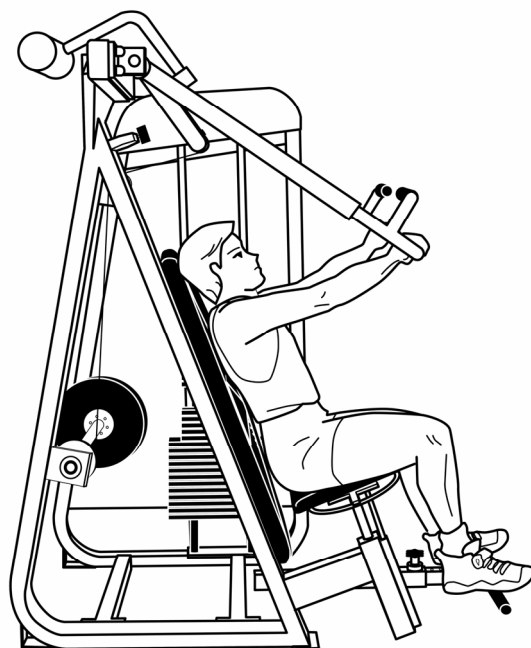
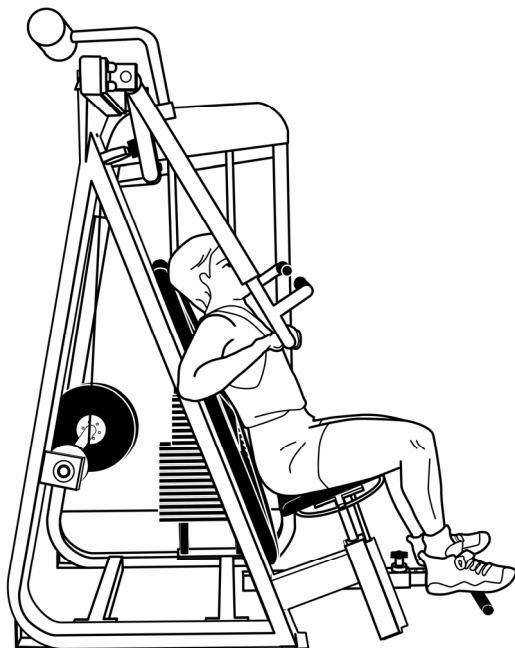
○使用する筋肉

大胸筋
上腕三頭筋
三角筋

基本的な姿勢の設定

各部の調節方法については、**操作方法**　の項を参照してください。

① グリップが胸の高さになるように座面の高さを調節します。
(肘が肩の位置より高くならないように注意)
② 安定した姿勢がとれるようにフットレストの位置を調節し、脚を乗せます。
③ ランバーパッドの位置を体格に合わせて調節します。

注意　・床に障害ないことを十分に確認
・各調節部の固定は確実に行う
・無理な姿勢での運動は行わない

基本的な動作

① エンドストッパーの位置を調節し、適切な運動範囲を設定します。
② 適切なウエイト質量を設定します。より細かく設定する場合は、ラバーウエイトを使用してください。
③ グリップを軽く握ります。
④ 身体の中心を安定させたまま、ゆっくりとグリップを押し出します。
⑤ 腕を伸ばし、ウエイトがエンドストッパーに当たったら、ゆっくりとグリップを元の位置に戻していき、静かにウエイトを下のウエイトにつけます。
⑥ ④〜⑤の動作を繰り返します。

警告
・運動を行う際は、周囲に障害物がないことを確認してから行う
・運動中は可動部に手足を近づけない
・運動中は絶対にウエイトスタックピンを操作しない

参考

・適切なウエイト質量、運動範囲、及び運動回数等については、専門の医師や指導員の指示を受けるようにしてください。
・運動の際は背もたれマットから頭や背中が離れないように注意してください。
・手首や肘が過伸展しないように注意してください。

❊お手入れの仕方

- 本体についた汗や汚れはすぐに乾拭きしてください。
- ビニールレザーの清掃は、通常は乾拭き、水拭き、又は中性洗剤を使用してください。消毒にはアルコールを使用してください。シンナーは使用しないでください。

❊機器の保守・点検について

- 本製品をご使用する際は､機器の管理者の方が下記の点検項目に基づき、必ず始業点検を実施してください。
- 長期間使用しなかった製品を使用再開する場合は、機器が正常に動作するか十分な点検を行ってください。
- 点検時に異常が発見された場合は、製品の使用を中止して最寄りの弊社営業所までご連絡ください。

始業点検表

区分	点検内容	点検方法
外観	周囲の障害物の有無	目視
	本体の安定性	水平な面に置かれ、ゴムマット上で安定していることを確認
	各部品のはずれ、ガタつき、取付ボルトの緩み、脱落	目視 または、スパナ等による確認
	ウエイトベルトの損傷	ベルトに傷・変形・磨耗などないことを確認
	ウエイトベルトの固定、張り	ベルトの両端がしっかり固定されていること、たるんでないことを確認
	座面マット,背もたれマットの破れ、汚れ	目視
	フットレストの滑り止め	目視 （滑り止めが切れたりはがれたりしていないか）
機能	固定部のロック (フットレスト、座面、ウエイトスタックピン、エンドストッパー)	各固定部のロックを確認
	グリップの状態	グリップを握ってラバーが抜けないこと、切れたりしていないことを確認
	アーム、ウエイトの動き	動きがスムースであることを確認
	座面のガススプリングの昇降・固定	座ったままで調整し、ガススプリングによる昇降がスムースであること、固定が十分であることを確認

❊保証とアフターサービス

保証書と保証期間

保証書はよく読んで大切に保管してください。保証書がありませんと保証期間中でも代金を請求させていただく場合があります。

保証期間につきましては、正常な状態でご使用いただきながら故障した場合、本体フレームは５年間、それ以外は１年間です。詳しくは保証書をご覧ください。

修理を依頼される場合

- 修理を依頼されるときは、下記のことをお知らせください。

  機種名　：　*COP-1101S*

  お買い上げ年月：　　年　　月

  故障状況(できるだけ詳細に)

  住所，氏名，電話番号

- メーカーより指示のあるとき以外は、決してあけたり分解しないでください。

定期保守点検契約のお勧め

製品を長期間正常な状態で安全に使用できるように保証期間後の「保守点検契約」の締結をお勧めします。詳しくは「保守点検契約のお勧め」をご覧になるか、弊社最寄りの営業所へお問い合わせください。

損耗品

（使用により、磨耗·劣化·変質等が生じ、本来の機能が発揮できなくなるもの）

- 正常な使用において、交換の目安が約２年のもの。

  マット　/　パッド　/　グリップカバー

- 正常な使用において、交換の目安が約３年のもの。

  ウエイトベルト　/　ガススプリング

点検の時期が来ましたら弊社営業所までご用命ください。点検して必要により有償交換いたします。

※仕 様

チェストプレス　　　　COP－1101S

項目		仕様
外形寸法		1310(W)×1350(D)×1985(H)mm
総 質 量		285 kg
材 質	フレーム	スチール製，粉体塗装仕上げ
	ウエイト	スチール製，粉体塗装仕上げ
	アーム	スチール製，粉体塗装仕上げ
	プーリー	プラスチック製
	ウエイトベルト	ポリウレタン製，ワイヤー入り
	座面マット	ビニールレザー製
ウエイト枚数	2.5kg	８枚
	5.0kg	12 枚
	合計	20 枚
ウエイト合計質量		80 kg
付属品		ラバーウエイト（0.5kg,1.25 kg　各１枚） ラバーウエイトピン　１個 スプリングカラー　　１個 首振りタオルリング　１個

コンパス姿勢保持セット（オプション）　COP－0010S

構 成	外形寸法	材 質	数量
三角パッドＡ	500(W)×400(D)×200(H)mm	ビニールレザー製，ナイロン製	1
三角パッドＢ	500(W)×400(D)×100(H)mm	ビニールレザー製，ナイロン製	1
三角パッドＣ	500(W)×200(D)×65(H)mm	ビニールレザー製，ナイロン製	1
固定ベルトＡ	100(W)×2200(L)mm	ナイロン製	2
固定ベルトＢ	100(W)×1150(L)mm	ナイロン製	2
固定ベルトＣ	70(W)×1200(L)mm	ナイロン製	4

注．都合により予告なく仕様の変更を行う場合があります。